



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی
استان قزوین

دانشگاه علوم پزشکی قزوین

دانشکده پرستاری و مامایی

پایان نامه برای دریافت درجه

کارشناسی ارشد رشته پرستاری مراقبت‌های ویژه

عنوان پایان نامه

بررسی تأثیر تمرینات آرامسازی فیزیکی و ذهنی بر پرفشاری خون بارداری در زنان مراجعه کننده به مرکز آموزشی

درمانی کوثر قزوین

استاد راهنما

دکتر جلیل عظیمیان

اساتید مشاور:

فاطمه رنجکش

دکتر محمود علیپور حیدری

نگارنده

فاطمه پاشازاده

ماه و سال انتشار

شهریور ۱۳۹۵

چکیده

زمینه: پرفشاری خون یکی از اختلالات شایع دوران بارداری و یکی از عوامل عمده مرگ و میر و ناخوشی های مادری و جنینی در تمام دنیا می باشد. با توجه به اینکه پرفشاری خون مشکلات بسیاری را در بارداری ایجاد می کند اما هنوز درمان مناسبی برای آن وجود ندارد. یکی از تئوری های مطرح برای برای پرفشاری خون بارداری استرس و اضطراب می باشد. یکی از روش های اساسی در درمان فشار خون، کاهش استرس نظیر آرامسازی عضلانی است.

هدف: تعیین تأثیر تمرینات آرامسازی فیزیکی و ذهنی بر پرفشاری خون بارداری

روش: در این کار آزمایی بالینی با گروه کنترل، ۸۰ بیمار مبتلا به پرفشارخون بارداری به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و با روش تخصیص تصادفی در دو گروه مداخله (۴۰ بیمار) و کنترل (۴۰ بیمار) قرار گرفتند. گروه کنترل مراقبت های پزشکی مربوط به بارداری و فشارخون را دریافت کرده و گروه مداخله علاوه بر مراقبتهای پزشکی معمول، به مدت ۸ هفته، هفته ای ۲ بار و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه در جلسه آرامسازی پیشرفته عضلانی و تصویر سازی ذهنی شرکت کردند. فشارخون در گروه مداخله قبل و بعد از جلسه آرامسازی و در گروه کنترل هفته ای دوبار قبل و بعد از ۱۵ دقیقه استراحت اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از چک لیست محقق ساخته شامل اطلاعات فردی، بارداری و فشارخون گردآوری، و تجزیه و تحلیل داده ها نرم افزار SPSS، با آزمون های مجذور کای و تی مستقل با سطح معنی داری ۰/۰۵ انجام شد.

یافته ها: نتایج مطالعه نشان داد که آرامسازی فیزیکی و ذهنی، فشارخون سیستولیک ($P=0/000$) و دیاستولیک ($P=0/000$) گروه مداخله را نسبت به گروه کنترل بطور معنی داری کاهش می دهد.

نتیجه گیری: مطابق یافته های پژوهش، آرامسازی فیزیکی و ذهنی در کاهش فشارخون سیستول و دیاستول دوران بارداری موثر بوده و به عنوان یکی از روش های درمان پرفشاری خون بارداری پیشنهاد می شود.

واژه های کلیدی: آرامسازی عضلانی، آرامسازی ذهنی، پرفشاری خون، فشارخون، بارداری